

# 7月のほけんだよ

新野小学校保健室  
2022.7.5

梅雨が明けて蒸し暑く、体調管理が難しい季節がやってきました。7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵を探す日なのだそう。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分!」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

これからしばらく暑い日が続きますが、素敵なことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。水泳学習が始まっています。テレビ・ゲーム・タブレット等は時間を決めて、寝る1時間前には終わりにするようにし、しっかり睡眠をとって疲れをとるようにしましょう。また、この時期になると体調不良の原因が水分不足である場合も多いので、朝食での塩分補給(みそ汁がおすすめ★)と水分補給をしっかりしてきてください。



## 【暑さに負けずに!】 ~夏を健康に過ごすヒント~

夏を元気に!  
これしてイルカ?

バランスよく食べてイルカ?

水分をとってイルカ?

お風呂に入ってイルカ?

**冷** たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

**遊** びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

**簡** 単にシャワーで済ませていますか? 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

よく寝てイルカ?

**寝** る直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

## 水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

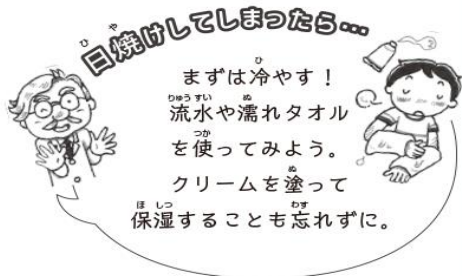
なつ はだ き  
~夏は、肌トラブルにも気をつけよう!~

# 夏の肌トラブル研究所



外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?  
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。  
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。

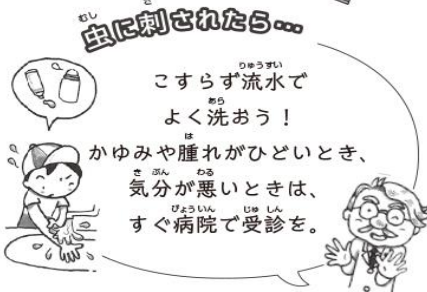


日焼けしてしまったら...  
まずは冷やす!  
流水や濡れタオルを使ってみよう。  
クリームを塗って保湿することも忘れずに。



草の多いところで遊んでいたらチクツ!  
それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。

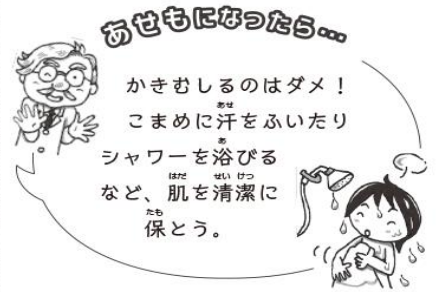


虫に刺されたら...  
こすらず流水でよく洗おう!  
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。



首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?  
それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。  
かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもになったら...  
かきむしるのはダメ!  
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

## 虫刺されについて

虫に刺されて保健室に来る子が増えてきました。中にははれがひどくなっていたり、かいてしまったり血が出てしまっていたりする子もいます。かゆみがひどい場合は、冷やすなどしてかきむしらないように気をつけましょう。

学校でかゆくなってしまったら、早めに保健室に来てください。



### 保護者の方へ(お願い)

健康診断が終わりました。医療機関へ受診が必要な場合はお知らせをさせていただいています。(歯科健診の結果は、受診の必要の有無にかかわらず、全員にお知らせさせていただきます。)水泳学習が始まっていますので、早めに受診していただき、学校まで結果をお知らせください。

毎朝のお子さまの健康観察お世話になっています。体調の悪い場合は事故防止のため、水泳を中止してください。7月も引き続き健康観察カードの水泳の欄に記入をお願いします。

また、熱中症が起こりやすい季節です。朝食をしっかりと食べ、十分な水分補給をしてから登校させてください。暑さで体力が消耗しますので、早寝早起きの習慣をつけ、元気に学校生活を送れますよう、引き続きご協力をお願いします。